



1842

Prof. WALTER MELOCCHI

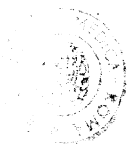
*Docente d'idrologia medica nella R. Università di Parma*

# APPUNTI DI DIETOTERAPIA DURANTE CURE IDROTERMALI

---

*Estratto da " Le Forze Sanitarie ", 1939-XVII*

---





Prof. WALTER MELOCCHI

*Docente d'idrologia medica nella R. Università di Parma*

# APPUNTI DI DIETOTERAPIA DURANTE CURE IDROTERMALI

---

*Estratto da "Le Forze Sanitarie", 1939-XVII*

---



---

---

La conoscenza dell'idrologia medica, sia pure nella forma sua più superficiale, non può andare disgiunta, se le nozioni apprese hanno lo scopo di servire ad eventuali applicazioni pratiche, da una modesta ma sufficiente conoscenza delle indicazioni dietetiche che dovranno essere date ai pazienti inviati alle stazioni termali.

E' infatti di nozione comune che la dietetica oggi ha acquistato nella terapia clinica un posto eminente per cui essa deve anche essere considerata come un elemento indispensabile per la buona riuscita di una cura idrominorale, specialmente poi quando questa cura è diretta a combattere stati cronici dovuti alle malattie della nutrizione, dell'apparato digerente o dell'apparato cardiovascolare o renale, malattie nelle quali il più delle volte il fattore alimentazione ha un compito terapeutico insostituibile.

Ritengo del tutto superfluo fare qui ulteriori richiami all'importanza di questa terapia nella clinica, perchè tutti sanno che le più moderne acquisizioni sulle malattie, sulla loro etiologia, e sulla loro patogenesi hanno dimostrato che, per la terapia, l'alimentazione ha un valore molto superiore a quello che prima le veniva attribuito. Così è attualmente per le cure idrotermali che fino a qualche tempo fa venivano fatte senza dare soverchia importanza alla dietetica da seguirsi durante il periodo di cura: ora i più eminenti idrologi sono concordi nel convenire che la dietoterapia durante la cura idrotermale, se viene ben applicata, è senza discussione un utilissimo sussidio di cura oltretutto, in molti casi, essa può anche svolgere un'azione di rinforzo della cura stessa. Questo specialmente perchè gli

attuali studi di idrologia hanno portato a nozioni più profonde sull'intimo meccanismo d'azione delle acque minerali, per cui la dietetica dei malati sottoposti a cure crenologiche ha dovuto subire essa pure delle modifiche. Si domanda infatti ora alla prescrizione alimentare non solo di non interferire nella azione che deve svolgere la cura idrominorale, ma anche di costituire con questa un tutto armonico, nel senso che i vari alimenti che la compongono abbiano a facilitare lo svolgersi dell'azione farmacodinamica dell'acqua nell'organismo umano.

Le indicazioni dietetiche per i frequentatori delle stazioni termali devono distinguersi in due gruppi: uno comprendente indicazioni generiche da adottarsi per le persone che hanno lievi disturbi, e che non necessitano perciò di osservare regimi molto rigorosi, ma solo principalmente di sapere quali sono gli alimenti per loro inadatti; l'altro per quelle persone che abbisognano di un preciso concorso della dietetica per raggiungere il massimo effetto terapeutico della cura idrotermale.

Fanno parte del primo gruppo quei regimi generici che sono tuttora adottati da molte stazioni termali e che forniscono un certo numero di indicazioni generali per gruppi di malattie. Sono regimi che, di fronte ad una malattia cronica di una certa entità, non hanno utilità pratica perchè ogni ammalato ha, come tale, una fisionomia sua particolare con tolleranze ed intolleranze proprie, ed è solamente in base a questi elementi che si può fare un'efficace dietetica: essi però hanno il pregio di indicare al frequentatore delle stazioni termali i cibi che non gli

sono dannosi, e di metterlo in guardia verso un determinato numero di alimenti che in ogni caso, per la malattia e il disturbo del quale soffre, sono del tutto controindicati.

Fanno parte invece del secondo gruppo i regimi individuali, che hanno come base i regimi generici sopradetti, ma che devono essere adattati al singolo paziente.

Come si comprende, per gli scopi pratici di questa pubblicazione, dovrò limitare la mia esposizione solo ad alcune norme generali di dietetica, in quanto la prescrizione individuale è la risultante, come ho detto, di queste, e di una buona conoscenza dell'azione dei vari alimenti, nonché del paziente che si deve curare, e perciò non può essere schematizzata. Nel caso particolare poi della prescrizione dietetica durante cure termali, non può mancare anche, come già ho accennato, una sufficiente conoscenza dell'azione delle singole acque minerali perchè, come apparirà da altri accenni che avrò occasione di fare, recenti studi hanno dimostrato esistere in qualche caso rapporti diretti fra azione degli alimenti ed azione dell'acqua minerale.

Per rendere questa mia esposizione più piana dividerò le indicazioni dietetiche a seconda dei diversi gruppi di malattie, ripetendo che saranno indicazioni solamente sommarie non potendosi in un breve articolo trattare le norme dietetiche per tali gruppi di malattie nei loro più minuti particolari.

#### ***Malattie dello stomaco e intestino.***

Va anzitutto premesso, anche per gli altri gruppi di malattie che seguiranno, che la dietetica moderna si allontana dall'antico concetto di tener conto nella prescrizione esclusivamente dell'azione che svolgono sull'organo più apparentemente colpito (stomaco, intestino, ecc.) le sostanze alimentari introdotte (azione che per altro, specialmente nei riguardi della cura idropinica, non può nè deve essere trascurata), ma considera l'affezione locale molte volte come la espressione di un'alterazione organica generale. Per questo essa si pone il compito di esercitare la sua azione anche, se necessario, sui processi nervosi che eventualmente possono essere legati all'alterazione locale, sui caratteri di sviluppo

del processo patologico, sulle facoltà di reazione dell'organo stesso e di tutto l'organismo.

In questi concetti più ampi di terapia alimentare la prescrizione dietetica deve trovare i suoi addentellati con quella idrotermale, in modo che l'azione dell'una non venga ad essere in contrasto con l'azione dell'altra.

Le acque minerali che più frequentemente vengono usate per la terapia di queste malattie sono:

Per le malattie dello stomaco: le bicarbonato-sodiche e le clorurato-sodiche. Le prime hanno sullo stomaco una duplice azione a seconda che vengono ingerite prima del pasto, agendo in tal caso da stimolanti la secrezione, o dopo il pasto, agendo allora come neutralizzanti dell'acido cloridrico: esse hanno inoltre, per la loro composizione chimico-fisica, azione calmante sugli spasmi e contemporaneamente eccitante la contrazione ed il transito gastrico, migliorando con ciò l'evacuazione dello stomaco. Le seconde, o clorurato-sodiche, se poco concentrate, hanno il potere di aumentare l'attività del succo gastrico.

Per le malattie dell'intestino le clorurato-sodiche, le solfato magnesiache, le salsoiodiche ipotoniche, le solfuree, ecc., acque che, a secondo del loro impiego, possono svolgere azioni locali sulla motilità eccitante o calmante, azioni entero-pancreatico-biliari consistenti in modificazioni delle diverse secrezioni, azioni antiputride microbiche, ecc.

La dietetica perciò, di quelle malattie dello stomaco e intestino che possono trarre un benefico effetto dalle cure idrominerali, deve, per uniformarsi all'azione ora assai schematicamente ricordata, basarsi sulle seguenti regole:

1) Adattamento del regime al disturbo gastrico o intestinale eliminando o restringendo:

a) gli alimenti, di difficile digestione, o che possono nuocere alla funzione e secrezione degli organi digerenti. Questi sono tutti i grassi, specialmente se cotti, e gli alimenti grassi (sostanze, delle quali alcune trovano una precisa indicazione nelle ipercloridrie), i pesci grassi, i formaggi fermentati, gli antipasti di salume o di pesci in scatola o salamoia, i crostacei, le carni insaccate, gli umidi, i fritti e le frittiture in genere, i dolci di pasta frolla o sfoglia, i gelati, il

pane poco cotto, i funghi, le verdure piccanti (peperone, cipolla, ravanelli, cetrioli, ecc.), i liquori, il caffè coloniale;

b) gli alimenti irritanti o tossici quali: i condimenti (pepe, spezie, mostarda, aglio), i sottaceti, l'alcool, le conserve, la cacciagione a carne scura, i pesci non freschi, gli alimenti putrescibili in genere.

Si prescriveranno perciò gli alimenti di più facile digestione ossia: il burro fresco e l'olio di oliva raffinato; i brodi magri; le paste alimentari ed il riso ben cotti; le farine di cereali; le carni di vitello, pollo, agnello, coniglio, piccione, bue (filetto), ai ferri o arrosto o allessato o al burro; i legumi verdi ben cotti (escludendo il cavolo e gli spinaci) o crudi, se teneri; i legumi secchi in purea; le uova poco cotte; i formaggi freschi; il prosciutto; i pesci magri cotti allessato, arrosto o al burro; le salse leggere non piccanti; i dolci di cucina senza pasta frolla o sfoglia; le frutta ben mature e non acide; le bevande poco alcooliche; il pane abbrustolito o i grissini, ecc.

2) Inquadramento del regime, sulle basi ora accennate, nella cura idromineral. Le acque minerali, esercitando alcune azioni chimiche e chimico-fisiche ben definite, richiedono, per lo svolgersi di esse, che il regime sia stabilito in modo da non intralciarne l'azione, anzi, se possibile, di favorirla.

A titolo di esempio noi sappiamo che molti disturbi dell'apparato digerente, interessanti sia lo stomaco che l'intestino, sono mantenuti o peggiorati da disturbi del sistema neuro-vegetativo o da disfunzioni delle ghiandole a secrezione interna. Ora è noto, senza scendere in particolari, che le cure idrologiche possono portare delle modificazioni del sistema endocrino-vegetativo, come pure si sa che l'alimentazione ha una grande influenza sulla formazione ed elaborazione degli increti, sulla loro escrezione e sulle funzioni del sistema neuro-vegetativo. Se s'intende perciò, con una cura idromineral, agire oltre che localmente anche su detti sistemi, è necessario che l'alimentazione sia essa pure indirizzata in uguale senso, perchè non si abbia ad annullare, se non del tutto invertire, la richiesta azione idromineral.

Così anche per le forme più comuni interes-

santi la funzione dello stomaco quali per esempio l'ipercloridria o la gastrite iperacida, dove l'azione calmante ed antiacida dell'acqua minerale dovrà essere completata da un'alimentazione priva di alimenti che possano agire in senso contrario: così pure per alcune forme intestinali, nelle quali la causa predominante dell'affezione è data da un'alterazione della flora batterica intestinale, e dove l'azione che l'acqua dovrebbe esercitare su questa è in buona parte dipendente dal regime prescritto che dovrà, a seconda dei casi, essere diretto a modificare la flora da putrefazione o quella da fermentazione.

3) Scelta del momento di somministrazione dell'acqua minerale nei confronti dell'orario dei pasti: alcune acque minerali, specialmente quelle ad azione gastrica, hanno azione diversa se somministrate prima o dopo i pasti. Così per esempio le bicarbonato-sodiche se vengono prese prima del pasto hanno azione eccitante la secrezione gastrica; se prese dopo il pasto hanno azione neutralizzante.

4) Di evitare ogni irritazione, non tanto dovuta a prescrizioni di cibi di difficile digestione nel più ampio senso della parola, quanto invece non tollerabili dal singolo individuo. Molte persone hanno una loro suscettibilità individuale che generalmente non si esplica con precise manifestazioni patologiche e che solo la conoscenza del malato e delle sue reazioni alimentari può mettere in luce. Questa conoscenza ha notevole importanza nelle cure idrominerali per quelle azioni specifiche, prima ricordate, che ad esse richiediamo, e che potrebbero essere annullate da alimentazioni, se pur adatte per la malattia, non tollerabili dal singolo individuo.

La prescrizione dietetica perciò, in ammalati dell'apparato digerente, che vengono sottoposti a cure idrotermali, dovrà seguire nelle grandi linee quella stabilita dalla Clinica per detti malati, apportandovi in più quelle modificazioni che sono richieste dalla necessità di favorire e potenziare l'azione delle acque minerali.

#### **Malattie del fegato e delle vie biliari.**

Nelle malattie del fegato e delle vie biliari l'alimentazione assume normalmente un com-

pito importantissimo, anche per il fatto che molto spesso la malattia in atto ha, fra le cause di origine o di cronicizzazione, alimentazioni improprie o errori alimentari, ed è pressochè uguale sia che si tratti di malattie che interessino le vie biliari che il fegato, in quanto le une sono strettamente legate alle altre e viceversa.

Anche per questo gruppo devono essere seguite tutte quelle regole che sono state ora esposte per le malattie dello stomaco e dell'intestino, e principalmente poi quello di addentellare la cura dietetica all'azione delle acque minerali.

Nell'epatico, ed in tale denominazione va compreso sia il sofferente di fegato come quello delle vie biliari, sottoposto a cure idrominerali, l'alimentazione da prescriversi dovrà tener conto tanto della composizione quantitativa degli alimenti quanto della qualitativa.

La quantità totale deve essere regolata prima di tutto, come è noto, per evitare l'eccesso di alimentazione, ma anche, nel caso speciale delle malattie epatiche, per evitarne il difetto. Infatti quando le alimentazioni in detti pazienti sono troppo scarse portano a sofferenze del parenchima epatico, che, particolarmente durante una cura idrotermale, possono assumere caratteri di gravità per l'organo stesso, oltrechè determinare nel paziente indebolimento e perdita delle forze. E' buona regola quindi di prescrivere al malato che si reca a cure idrotermali un'alimentazione che sia sufficiente per il suo fabbisogno giornaliero, tenendo presente che, mentre esso, per le sofferenze sue, tende a ridurre l'alimentazione, molte volte è necessario invece approfittare del beneficio che dovrà apportare la cura per migliorarne le condizioni generali.

Per quanto riguarda la composizione quantitativa si deve sempre dare nell'alimentazione la preferenza agli idrati di carbonio ed agli alimenti vegetali perchè meglio tollerati dal fegato. Per il resto, le regole che sono state prima esposte per gli ammalati dell'apparato digerente, si possono in buona parte applicare anche a quelli del fegato e vie biliari, tenendo presente che, mentre in detti ammalati una volta si era

propensi ad una forte riduzione delle proteine, ora è stato dimostrato come un apporto insufficiente di queste può essere dannoso: durante poi particolari cure idrotermali, per l'azione di miglioramento che alcune acque esercitano sulla concentrazione proteica e sull'azoto nel sangue, la somministrazione di proteine può essere fatta, senza alcun pericolo, in misura più abbondante, se questo è richiesto dalle condizioni del paziente.

Maggiore attenzione deve essere rivolta alla prescrizione dei grassi. Quelli a punto di fusione elevato sono abitualmente mal tollerati (grasso di maiale, bue, montone), e devono essere esclusi dall'alimentazione, come devono essere limitati al massimo possibile i grassi cotti. Quelli invece crudi, ed a basso punto di fusione, possono essere prescritti con una relativa larghezza, salvo che in quelle malattie della cistifellea dove vi è tendenza all'ipercolesterinemia perchè essi favoriscono, come è noto, l'assorbimento della colesterina degli alimenti.

Grande importanza ha anche, per alcune malattie della cistifellea, la limitazione al minimo possibile degli alimenti ricchi in colesterina, quali il giallo d'uovo, la cervella, le animelle, la crema di latte, il burro, ecc. Alcune acque minerali però, come le clorurate e le solfate-sodiche, hanno uno spiccato potere di diminuire l'ipercolesterinemia, e di questo se ne deve tener conto nella prescrizione dietetica, specialmente per quei casi nei quali si rende necessario orientare l'alimentazione verso alimenti contenenti colesterina.

L'alimentazione dell'epatico sottoposto a cure idrominerali è, fra tutte le alimentazioni dei sofferenti dell'apparato digerente, quella che richiede una maggior conoscenza dell'ammalato e dei diversi alimenti che la devono comporre. Solo tale conoscenza potrà permettere al medico di aumentarla o di diminuirla durante la cura, a seconda che intende rinforzare con essa l'azione farmacodinamica dell'acqua prescritta, o, valendosi della possibilità che hanno determinate acque di facilitare l'elaborazione di alcune sostanze e di eliminarne altre tossiche, concedere al paziente una maggior larghezza alimentare per migliorarne lo stato generale di nutrizione.



### Malattie del ricambio.

Anche in questo gruppo di malattie la prescrizione alimentare ha valore terapeutico pari a quello della cura idrominerali. Nei diabetici, per esempio, che, se la malattia è di lieve o di media gravità, traggono dalle cure crenoterapiche risultati non disprezzabili, è assolutamente necessario, perchè tali risultati possano essere conseguiti, che venga fatta una prescrizione alimentare *ad personam*, tale da assicurare durante la cura l'equilibrio idrocarbonato.

Le acque minerali che vengono prescritte in queste forme morbose generalmente agiscono, in parte migliorando l'utilizzazione dello zucchero circolante, ed in parte aumentando le ossidazioni ed alcalinizzando l'organismo. Il regime alimentare dovrà perciò tener conto di queste azioni e, tenuto fermo il concetto della riduzione degli idrati di carbonio sufficiente per ottenere la scomparsa del glucosio dalle urine, dovrà essere studiato in modo tale da dare al paziente tanto di albumina e di grassi che ne assicurino la sua nutrizione, tenendo anche presente la possibilità di un aumento, per la miglior utilizzazione determinata dalle acque minerali.

Generalmente traggono vantaggio dalle cure idrominerali i diabetici floridi e grassi, nei quali la tolleranza agli idrati di carbonio è sufficiente: in qualunque caso però non si potranno con le cure idrotermali ottenere risultati veramente tangibili se il diabetico non sarà precedentemente studiato nelle sue tolleranze e non sarà munito di un regime equilibrato. Meglio ancora sarà di affidare il diabetico al medico termale, perchè esso possa, durante la cura, apportare al regime quelle modificazioni che i risultati della cura possono consigliare.

Quanto è stato detto per il diabetico vale anche per il glicosurico non diabetico nel quale, dato che molte volte la glicosuria è in dipendenza di una disfunzione epatica, occorrerà una regola dietetica meno severa, ma solo una restrizione più o meno relativa degli idrati di carbonio e la soppressione di quegli alimenti che maggiormente possono compromettere la funzionalità epatica.

Nella diatesi urica (gota, reumatismo croni-

co, uricemia, ecc.) il regime, durante la cura idrotermale, dovrà basarsi su queste indicazioni fondamentali:

1) Eliminare gli elementi ricchi in purine, ossia quelli che apportano all'organismo l'acido urico, siano essi di origine animale (carni giovani, visceri, brodi, estratti di carne, molluschi, crostacei) o di origine vegetale (thè, caffè, cioccolato, leguminose).

2) Eliminare certi alimenti che l'esperienza ha riconosciuto nocivi per il gotoso, come le droghe, i condimenti, la cacciagione, i salumi, gli alimenti conservati, i funghi, l'alcool, ecc.

3) Dare la preferenza, come è la tendenza di questi ultimi tempi, a regimi non solo poveri in proteine, ma addirittura prevalentemente a base di frutta e verdura, favorendo in questo anche eventuali modifiche dell'equilibrio acido-base che si ritiene possono essere utili in tali forme morbose, e che facilmente si possono conseguire anche con le cure idrominerali.

5) Riduzione globale della razione alimentare senza però discendere al disotto del fabbisogno giornaliero per l'individuo.

La prescrizione dietetica per l'uricemico deve perciò essere fatta con molto accorgimento, perchè generalmente questo è persona portata a godere dei piaceri della tavola per cui, specialmente nelle stazioni termali dove vi è, cosa deplorevole, tavola che stimola alle infrazioni alimentari, non deve essere troppo rigorosa ed assoluta, perchè in tal caso verrebbe facilmente abbandonata, minorando così anche i risultati delle cure idrominerali.

Anche l'obeso dovrà essere sottomesso ad un regime appropriato, se si vorrà potenziare al massimo grado la cura idrominerali, e mettere il paziente in condizioni di non ritornare, dopo il periodo di cura, nello stato primitivo. Il suo regime è un regime di riduzione alimentare globale e più particolarmente dei farinacei, dei grassi e sostanze grasse, degli alimenti salati e delle bevande, acqua compresa. Esso dovrà essere seguito durante la cura idrominerali perchè, data l'azione di alcune sue pratiche, la perdita in peso non sia troppo rapida, dovendo, il ritorno allo stato normale, avvenire in modo

progressivo; inoltre una diminuzione di peso, anche non rapida, può portare facilmente ad uno stato di acidosi che dovrà essere corretta, durante le cure idrominerali, specialmente con l'alimentazione.

Come concetto generale va ricordato: che non deve essere sufficiente di far dimagrire l'obeso, ma bisogna anche guarirlo dal disturbo della nutrizione; che il regime non deve essere un regime di denutrizione; ed infine, che l'obeso deve dimagrire del suo grasso ma non dei suoi muscoli.

### **Malattie cardiovascolari e renali.**

Anche in questo gruppo di malattie il regime alimentare non deve essere trascurato durante la cura idrominerali: esso però non ha per lo più quella importanza che, per esempio, può avere per il diabete e per alcune malattie dell'apparato digerente.

Le affezioni cardiache che traggono vantaggio da una cura idrominerali sono le cardiopatie croniche compensate, le affezioni cardiache arteriose e le forme non avanzate di arteriosclerosi. In tutti questi ammalati il regime dovrà essere poco tossico e poco eccitante per gli organi, come il fegato ed il rene, e soprattutto non dovrà produrre un sovraccarico funzionale del cuore, essendo nello stesso tempo un regime di nutrizione. L'alimentazione più indicata sarà sempre quella mista latte-ovo-vegetariana, con più o meno carne a seconda della forma morbosa, e per lo più con pochissimo sale.

Le affezioni renali che traggono beneficio da una cura idrotermale sono: la litiasi renale, alcune albuminurie, le infezioni delle vie urinarie. Nella litiasi renale, come la cura idrominerali deve essere condotta contro la causa morbigena oltrechè contro il prodotto della malattia, così l'alimentazione dovrà essere tale da favorire in tutto e per tutto l'azione dell'acqua

minerali escludendo quei cibi che sono causa del precipitare nelle vie urinarie di sostanze incriminate o di accentuare lo stato di infiammazione di queste.

Nelle albuminurie, intendendosi per albuminurie quelle dovute a cause extra-renali (forme autotossiche, tossiniche, ecc.) ed in alcune lievi nefriti (le nefriti croniche e le nefrosi non traggono beneficio dalle cure idrominerali) l'alimentazione dovrà regolarsi sulla causa dell'albuminuria e, nelle nefriti, sulla fisiopatologia della lesione. Il regime base però, di dette forme morbose, è sempre il latte-ovo-vegetariano, con poca carne ed escludendo droghe, salse, carni insaccate, brodi, estratti di carne, e riducendo il sale. Va tenuto presente però, per quest'ultimo, che, durante l'uso di certe acque molto diuretiche, una tale riduzione non deve essere eccessiva, data l'azione già dechlorurante dell'acqua.

Nelle infezioni delle vie urinarie il regime dovrà essere pure latte-ovo-vegetariano ipoclorurato.

\* \* \*

Questi rapidissimi cenni di dietetica durante cure idrotermali hanno solo lo scopo di dare un semplice orientamento. La materia è molto interessante specialmente se studiata nei riguardi delle possibili correlazioni dell'azione dell'acqua minerale con gli alimenti, ma, non essendo per ora molto approfonditi gli studi in proposito, sarà opportuno che il medico pratico si accontenti di prescrivere al paziente, che invierà alle stazioni termali, più che altro un regime appropriato alla malattia della quale soffre, e che non sia in contrasto con le più note azioni delle acque da usarsi. L'omissione di una tale prescrizione rappresenterà sempre un grave errore, perchè la mancanza di una appropriata indicazione dietetica, come più volte è stato accennato in questo scritto, può essere la causa di insuccesso terapeutico della cura idrotermale.

59005

330040

